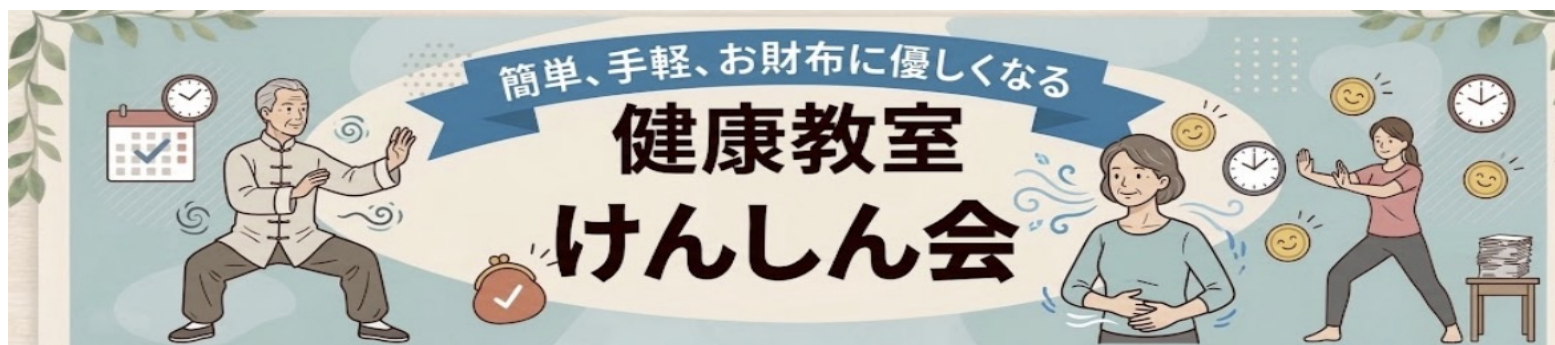


簡単な気功、呼吸法、太極拳の動作を取り入れた地域の健康を支えるサークル活動です



【このようなお悩み、 ありませんか？】

- 1人だと長く続かない
- 難しい、キツイ動作は嫌だ
- 簡単に手軽にできるものを
探している
- 健康に関わる出費を
減らしたい
- 肩凝り、血圧が気になる
- 体重が気になる



一人ではなく、仲間と一緒に 生活習慣を改めませんか？

「けんしん会」は、無理な運動や難しいポーズは一切ありません。実際に高血圧や数値を改善させた講師とともに、仲間と楽しく「気功と正しい呼吸」で健康な身体を取り戻す場所です。また障害をお持ちの方でもこなせるカリキュラムが多いです。

少しの勇気を持って
一歩を踏み出しませんか？

無料体験受付中 090-7726-8974

PM1:00～6:00 月～土曜日受付 岡本パブリックホールを中心に開催

心と体を整える健康習慣 けんしん会の特徴



① 誰にでもすぐできる、
覚えられる動作



② 太極拳をミックスした
動きもあります



③ 信号待ち、レジ待ちの隙間時間でも実践できる。
場所と時間を選びません。



空手全国チャンピオンから、第二の人生へ——

塾開業。運動不足とストレスで…
暴飲暴食。



東京の師のもと
気功・呼吸法を実践



■指導者 伊達 雅浩

- ・一人ひとりに合わせた丁寧な個別指導
- ・目標を持てるように月ごとにミニ検定があるので
上達を実感できます

練習体系の一部、会のスタンス
最新の練習日程
インスタかお電話で



@KENSINJYUKU

無料体験受付中

チラシを見たとお伝え頂くとスムーズです。

090-7726-8974

PM1:00～6:00 月～土曜日受付

岡本けんしん会、新規開設により
新規会員募集中
岡本パブリックホールを中心に
各施設で開催

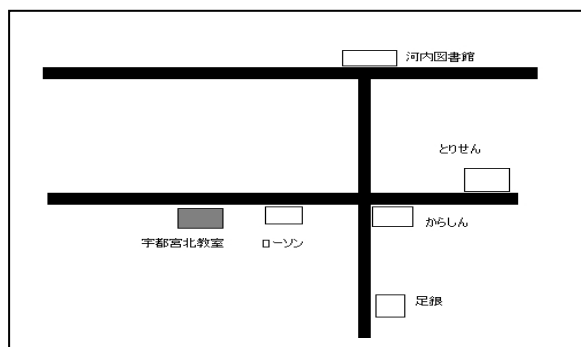
ご案内

月会費 3000円
入会金 不要
用具代 不要

🕒 水曜日 13:30～14:20
金曜日 13:30～14:20
(月4回)

入会後のサブリ販売、用具の販売は
一切ありません。地域の健康を支える
サークル活動です。

けんしん会本部事務局



宇都宮市下岡本町2417-4 賢伸塾さんの教室です